ಏಕಾದಶಿಯ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ ಪೂಜೆ

ಮೂಲಮಂತ್ರ : ಓಂ ರಾಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಪ್ರಣಾಮ : *ಕೈಮುಗಿದು –*

ಓಂ ಸರ್ವಮಂಗಲಮಾಂಗಲ್ಯಂ ವರೇಣ್ಯಂ ವರದಂ ಶುಭಮ್ ।
ನಾರಾಯಣಂ ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ಸರ್ವಕರ್ಮಾಣಿ ಕಾರಯೇತ್ ॥

ಆಚಮನ :

ಓಂ ವಿಷ್ಣುಃ ॥ *– ಎಂದು 3 ಬಾರಿ*

ಕೈತೊಳೆದು, ಕೈಮುಗಿದು –

ಓಂ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಂ ಸದಾ ಪಶ್ಯಂತಿ ಸೂರಯಃ ದಿವೀವಚಕ್ಷುರಾತತಮ್ ।
ಓಂ ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ॥

ಸಾಮಾನ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ :

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಮಂಡಲ ಬರೆದು ಪೂಜಿಸಿ –

ಓಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಆಧಾರಶಕ್ತ್ಯಾದಿಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
'ಫಟ್' – *ಕೋಶ ತೊಳೆಯಿರಿ*
'ಐಂ' – *ಕೋಶ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ*
'ನಮಃ' – *ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರು ಹಾಕಿ*
'ಓಂ' – *ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಿ*

ಈಗ ಅಂಕುಶ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದಿಂದ ತೀರ್ಥಗಳ ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಬೇಕು –

ಓಂ ಗಂಗೇಚ ಯಮುನೇ ಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ ।
ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು ಕಾವೇರಿ ಜಲೇಽಸ್ಮಿನ್ ಸನ್ನಿಧಿಂ ಕುರು ॥

ಈಗ ಕೋಶದ ಜಲಕ್ಕೆ ಗಂಧ, ಪುಷ್ಪ, ಅಕ್ಷತೆ ಹಾಕಿ –

'ಹೂಂ' ಮಂತ್ರದಿಂದ – ಅವಗುಂಠನ ಮುದ್ರೆ
'ವಂ' ಮಂತ್ರದಿಂದ – ಧೇನು ಮುದ್ರೆ
'ಓಂ' ಮಂತ್ರದಿಂದ – ಮತ್ಸ್ಯಮುದ್ರೆ (10 ಬಾರಿ)

ಭೂಮಿಶುದ್ಧಿ : ಓಂ ರಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಹೂಂ ಫಟ್ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ –

ಆಸನಶುದ್ಧಿ :

ಆಸನದ ಕೆಳಗೆ ತ್ರಿಕೋನ ಬರೆದು ಪೂಜಿಸಿ –

ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಆಧಾರಶಕ್ತ್ಯಾದಿಭ್ಯೋ ನಮಃ ।

ಈಗ ಆಸನ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ –

ಓಂ ಅಸ್ಯಾಸನೋಪವೇಶನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠಋಷಿಃ ಸುತಲಂ ಛಂದಃ
ಕೂರ್ಮೋದೇವತಾ, ಆಸನೋಪವೇಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಕೈ ಮುಗಿದು –

ಓಂ ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾಧೃತಾ ।
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ನಿತ್ಯಂ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಮ್ ॥

ಈಗ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ತ್ರಿಕೋಣಮಂಡಲ ಬರೆದು ಪೂಜಿಸಿ–

ಹ್ರೀಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಆಧಾರಶಕ್ತಯೇ ಕಮಲಾಸನಾಯ ನಮಃ ।

ಪುಷ್ಪಶುದ್ಧಿ :

ಹೂಗಳ ಮೇಲೆ ಜಲ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ –

ಓಂ ಶತಾಭಿಷೇಕ ಹೂಂ ಫಟ್ ಸ್ವಾಹಾ ।

ನಂತರ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ –

ಓಂ ಪುಷ್ಪೇ ಪುಷ್ಪೇ ಮಹಾಪುಷ್ಪೇ ಸುಪುಷ್ಪೇ ಪುಷ್ಪಸಂಭವೇ ।
ಪುಷ್ಪಚಯಾವಕೀರ್ಣೇ ಚ ಹೂಂ ಫಟ್ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಅಂತರಿಕ್ಷ ವಿಘ್ನನಿವಾರಣ :

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು –

'ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್'

ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎರಚಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷಲೋಕದ ವಿಘ್ನಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ.

ದೇವತಾ ಮತ್ತು ಪೂಜಾದ್ರವ್ಯಶುದ್ಧಿ :

'ಓಂ ರಾಂ ಫಟ್'

ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ದೇವತಾ ಪೂಜಾದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ 3 ಬಾರಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೂ
'ಧೇನು ಮುದ್ರೆ' *ತೋರಿಸಿ.*

ದೇಹಮಾರ್ಜನ :

ಓಂ ರಾಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕರದ್ವಯಸಹಿತ ದೇಹದ ಮೆಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.

ಆತ್ಮರಕ್ಷಾ :

ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು –

ಓಂ ದುರ್ಗೇ ದುರ್ಗೇ ರಕ್ಷಿಣಿ ಸ್ವಾಹಾ ।
ಓಂ ಆಂ ಹೂಂ ಫಟ್ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : 'ರಾಂ' ಮಂತ್ರದಿಂದ 4/16/8

ಕರನ್ಯಾಸ :

ರಾಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।
ರೀಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಹಾಃ ।
ರೂಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ವಷಟ್ ।
ರೈಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಹೂಂ ।
ರೌಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ ।
ರಃ ಕರತಲಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್।

ಅಂಗನ್ಯಾಸ :

ರಾಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।
ರೀಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।
ರೂಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ ।
ರೈಂ ಕವಚಾಯ ಹೂಂ ।
ರೌಂ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ ।
ರಃ ಕರತಲಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ।

ವ್ಯಾಪಕನ್ಯಾಸ :

ಓಂ ರಾಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಓಂ । *(3 ಬಾರಿ)*

ಧ್ಯಾನ :

ಓಂ ಕಾಲಾಂಭೋಧರಕಾಂತಿಕಾಂತಮನಿಶಂ ವೀರಾಸನಾಧ್ಯಾಸಿನಂ
ಮುದ್ರಾಂ ಜ್ಞಾನಮಯೀಂ ದಧಾನಮಪರಂ ಹಸ್ತಾಂಬುಜಂ ಜಾನುನಿ ।
ಸೀತಾಂ ಪಾರ್ಶ್ವಗತಾಂ ಸರೋರುಹಕರಾಂ ವಿದ್ಯುನ್ನಿಭಂ ರಾಘವಂ
ಪಶ್ಯಂತಂ ಮುಕುಟಾಂಗದಾದಿವಿವಿಧಾಕಲ್ಪೋಜ್ಜ್ವಲಾಂಗಂ ಭಜೇ ॥

ಪರಮೀಕರಣಮುದ್ರೆ ತೋರಿ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯುಕ್ಷಣವಾಗಬೇಕು.

ಪಾದ್ಯ : ಓಂ ರಾಂ ಏತತ್ಪಾದ್ಯಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಅರ್ಘ್ಯ : ಓಂ ರಾಂ ಏಷೋಽರ್ಘ್ಯಃ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಆಚಮನೀಯ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಮಾಚಮನೀಯಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಗಂಧ : ಓಂ ರಾಂ ಏಷ ಗಂಧಃ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಪುಷ್ಪ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಸಚಂದನಪುಷ್ಪಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ತುಳಸೀಪತ್ರ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಸಚಂದನತುಳಸೀಪತ್ರಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಧೂಪ : ಓಂ ರಾಂ ಏಷ ಧೂಪಃ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ದೀಪ : ಓಂ ರಾಂ ಏಷ ದೀಪಃ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ನೈವೇದ್ಯ : ವಂ ಏತಸ್ಮೈ ಸೋಪಕರಣನೈವೇದ್ಯಾಯ ನಮಃ । *(3 ಬಾರಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ)*

ಈಗ ನೈವೇದ್ಯ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

ಫಟ್ – *ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ*
ಹೂಂ – *ಅವಗುಂಠನ ಮುದ್ರೆ + ಚಕ್ರಮುದ್ರೆ*
ಯಂ – *ನೀರು ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ –ದೋಷ ಶೋಷಣೆ*
ರಂ – *ನೀರು ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ –ದೋಷ ದಹನ*
ವಂ – *ಧೇನು ಮುದ್ರೆ*
ಓಂ – *ಮತ್ಸ್ಯಮುದ್ರೆಯಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಜಪಿಸಿ*

ಈಗ ಬಲಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠ + ಅನಾಮಿಕದಿಂದ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ –

ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಸೋಪಕರಣನೈವೇದ್ಯಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಪುನಃ ತಾಮ್ರಕುಂಡಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಾ –

ಓಂ ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಸಮುದ್ರೆ, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಮುದ್ರೆ –

ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ದೇವತೆಯು ನೈವೇದ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಡಿ –

ಓಂ ಅಮೃತಾಪಿಧಾನಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ । *– ಎಂದು ತಾಮ್ರಕುಂಡಕ್ಕೆ ನೀರುಹಾಕಿ*

ಪಾನೀಯ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಪಾನಾರ್ಥೋದಕಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಆಚಮನೀಯ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಪುನರಾಚಮನೀಯಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿ : ಓಂ ರಾಂ ಏಷ ಸಚಂದನಬಿಲ್ವಪತ್ರಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿಃ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ವೌಷಟ್ ।

ಆವರಣಪೂಜೆ :

ಓಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಷಡಂಗದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾವರಣದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಶ್ರೀಸೀತಾಯೈ ನಮಃ ।
ಓಂ ಏತೇ ಗಂಧಪುಷ್ಪೇ ಲಕ್ಷ್ಮಣಾಯ ನಮಃ ।

ಜಪ ಮತ್ತು ಜಪ ಸಮರ್ಪಣೆ :

ಪ್ರಣಾಮ :

ಓಂ ರಾಮಾಯ ರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ರಾಮಭದ್ರಾಯ ವೇಧಸೇ ।
ರಘುನಾಥಾಯ ನಾಥಾಯ ಸೀತಾಯಾಃ ಪತಯೇ ನಮಃ ॥

ಹನುಮಂತದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆ

ಕರನ್ಯಾಸ :

ಹಾಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।
ಹೀಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ಸ್ವಾಹಾಃ ।
ಹೂಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ವಷಟ್ ।
ಹೈಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಹೂಂ ।
ಹೌಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ ।
ಹಃ ಕರತಲಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್।

ಅಂಗನ್ಯಾಸ :

ಹಾಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।
ಹೀಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।
ಹೂಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ ।
ಹೈಂ ಕವಚಾಯ ಹೂಂ ।
ಹೌಂ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ ।
ಹಃ ಕರತಲಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ।

ಧ್ಯಾನ :

ಓಂ ಮಹಾಶೈಲಂ ಸಮುತ್ಪಾಟ್ಯ ಧಾವಂತಂ ರಾವಣಂ ಪ್ರತಿ ।
ತಿಷ್ಠ ತಿಷ್ಠ ರಣೇ ದುಷ್ಟ ಘೋರರಾವಂ ಸಮುತ್ಸೃಜನ್ ॥
ಲಾಕ್ಷಾರಸಾರುಣಂ ರೌದ್ರಂ ಕಾಲಾಂತಕ ಯಮೋಪಮಮ್ ।
ಜ್ವಲದಗ್ನಿಲಸನ್ನೇತ್ರಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಮ್ ।
ಅಂಗದಾದ್ಯೈರ್ಮಹಾವೀರೈರ್ವೇಷ್ಟಿತಂ ರುದ್ರರೂಪಿಣಮ್ ॥

ಆಚಮನೀಯ : ಓಂ ಹಂ ಇದಮಾಚಮನೀಯಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಗಂಧ : ಓಂ ಹಂ ಏಷ ಗಂಧಃ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಪುಷ್ಪ : ಓಂ ಹಂ ಇದಂ ಸಚಂದನಪುಷ್ಪಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಬಿಲ್ವಪತ್ರ : ಓಂ ಹಂ ಇದಂ ಸಚಂದನಬಿಲ್ವಪತ್ರಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಧೂಪ : ಓಂ ಹಂ ಏಷ ಧೂಪಃ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ದೀಪ : ಓಂ ಹಂ ಏಷ ದೀಪಃ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ರಾಮನ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಸಹ ಹನುಮನಿಗರ್ಪಿಸಿ

ನೈವೇದ್ಯ : ಓಂ ಹಂ ಇದಂ ಸೋಪಕರಣನೈವೇದ್ಯಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಪಾನೀಯ : ಓಂ ಹಂ ಇದಂ ಪಾನಾರ್ಥೋದಕಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಪುನರಾಚಮನೀಯ : ಓಂ ಹಂ ಇದಂ ಪುನರಾಚಮನೀಯಂ ಹನುಮತೇ ನಮಃ ।

ಪ್ರಣಾಮ :

ಮನೋಜವಂ ಮಾರುತತುಲ್ಯವೇಗಂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಂ ಬುದ್ಧಿಮತಾಂ ವರಿಷ್ಠಮ್ ।
ವಾತಾತ್ಮಜಂ ವಾನರಯೂಥಮುಖ್ಯಂ ಶ್ರೀರಾಮದೂತಂ ಶಿರಸಾ ನಮಾಮಿ ॥

ಉಪಸಂಹಾರ :

ಪುಷ್ಪ : ಓಂ ರಾಂ ಇದಂ ಸಚಂದನಪುಷ್ಪಂ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿ :

ಓಂ ರಾಂ ಏಷ ಸಚಂದನಬಿಲ್ವಪತ್ರಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿಃ ಸಾಂಗಾಯ
ಸಾವರಣಾಯ ಸಶಕ್ತಿಕಾಯ ಸಪರಿವಾರಾಯ ಸವಾಹನಾಯ
ಸಾಯುಧಾಯ ಚ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ವೌಷಟ್ ।

॥ ಏತತ್ಕರ್ಮ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥